

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

PERCEPÇÃO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

Priscila Scoppel¹

Daiana Argenta Kümpel²

RESUMO

A prática de atividade física principalmente em academias vem se intensificando e cada vez mais busca-se recursos para a melhora corporal, seja através da suplementação ou de um planejamento alimentar equilibrado. Sendo assim, o objetivo desse estudo é verificar o conhecimento que praticantes de musculação tem sobre nutrição. O estudo caracterizou-se como transversal, de natureza descritiva, a amostra foi composta por todos os praticantes de musculação, de ambos os sexos, idade superior ou igual a 20 anos, em uma academia localizada no interior de Vargem Bonita – Santa Catarina. Utilizou-se um questionário auto aplicável para abordagem individual dos participantes, composto de 09 questões abordando tópicos na área de alimentação e nutrição, tais como variáveis sócio-demográficas: sexo, idade e escolaridade, e variáveis específicas, como consumo hídrico, alimentação pré-treino e pós-treino e uso de suplementos. Os dados coletados foram tratados com estatística descritiva na forma de percentual (%). Os resultados indicam maior prevalência do sexo masculino (52%), faixa etária dos 20 a 30 anos (72%), praticam musculação pela melhor qualidade de vida (56,5%). Poucos fazem uso de suplementos (13%), porém acreditam que a alimentação antes do treino deve conter carboidratos (65,2%), e posterior ao treino proteína (69,6). Concluiu-se que os participantes estão preocupados com os assuntos abordados nesta pesquisa, porém há pouca orientação, necessitando de profissional nutricionista juntamente ao educador físico.

Palavras-chave: Musculação. Conhecimento. Nutrição.

1-Pós-Graduanda em Nutrição Aplicada ao Treinamento Esportivo pela Unochapecó, Nutricionista pela Unoesc, Santa Catarina, Brasil.

ABSTRACT

Perception on nutrition in bodybuilders of a gym

The physical activity mainly in gyms is intensifying and increasingly seeks to improve resources for body, either through supplementation or a balanced meal plan. Thus, the aim of this study is to assess the knowledge that bodybuilders have about nutrition. The study was characterized as transversal, descriptive in nature, the sample consisted of all bodybuilders, of both sexes, age greater than or equal to 20 years, in a gym located within Bonita - Santa Catarina. It was used a self-administered questionnaire, consisting of 09 questions covering topics in the area of food and nutrition, such as socio-demographic variables: sex, age and education, and specific variables, such as water consumption, feed pre-workout and post-workout and supplement use. The data collected were processed using descriptive statistics in the form of a percentage (%). The results indicate a higher prevalence than males (52%), age range of 20-30 years (72%), and practicing bodybuilding for better quality of life (56.5%). Few use supplements (13%), but believe that food before training should contain carbohydrates (65.2%), and post-workout protein (69.6). It was concluded that the participants are concerned about the issues addressed in this research, but there is little guidance requiring professional nutritionist along the physical educator.

Key words: Bodybuilding. Knowledge. Nutrition.

2-Orientadora e Mestre em Envelhecimento Humano pela Universidade de Passo Fundo (UPF), Pós-Graduada em Tecnologia e Controle de Qualidade em Alimentos pela UPF, Nutricionista, graduada pela Universidade de Cruz, Santa Catarina, Brasil.

E-mail:
priscila.nutri@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Com a busca frequente por um corpo mais estrutural e/ou um estilo de vida saudável, as academias vieram ganhando fama ao longo dos últimos anos e conquistando frequentadores assíduos.

A musculação é a modalidade mais procurada, por melhorar na condição física geral e hipertrofia (Adan e colaboradores, 2013).

Para que o desempenho de uma atividade física com peso seja ótimo, deve-se interligá-la com quantidade, qualidade e horário das refeições.

Sabe-se que apenas a dieta pode oferecer todos os nutrientes necessários para um indivíduo sadio, sendo assim a suplementação é indicada apenas em situações específicas.

Dieta balanceada em macronutrientes, micronutrientes e quantidade de líquidos, baseada em uma correta educação alimentar, são eficazes para obtenção de melhora no rendimento e preservação da saúde (Adan e colaboradores, 2013).

Uma dieta, para ser eficaz, deve ser individualizada, de acordo com as necessidades, frequência, intensidade e duração do exercício. Além disso, diversos fatores devem ser analisados na elaboração de um plano alimentar, como distribuição dos macronutrientes, adequação energética, quantidade de vitaminas e minerais disponíveis.

Tanto a nutrição quanto a atividade física regular são componentes chaves na adequação do estado nutricional, desempenho, composição corporal, bem estar psicossocial, qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Medina e colaboradores, 2012).

Um dos papéis do nutricionista é orientar o praticante de atividades físicas quanto às necessidades nutricionais antes, durante e depois de um treino, para que os ditos populares e orientações de pessoas desqualificadas no assunto, não tragam prejuízos à saúde (Adan e colaboradores, 2013).

Também devem aconselhar os consumidores, independente se praticam atividade física ou não, a selecionar a composição da sua dieta, entre as várias opções e combinações de alimentos que

temos disponíveis, para obter uma melhor saúde a longo prazo e reduzir as chances de desenvolver doenças crônico-degenerativas (Silva, Chemin e Murra 2007).

Estudos mostram que o conhecimento nutricional de jovens é maior entre os fisicamente ativos do que os pouco ativos. Porém, as informações que os mesmos têm sobre tal, são sempre oferecidas por pessoas sem qualificação criando tabus, e dependendo de como são interpretadas, incentivando um consumo dietético inadequado (Adan e colaboradores, 2013).

Portanto, este estudo visa verificar os conhecimentos sobre nutrição na prática esportiva em uma academia do interior de Vargem Bonita - SC, proporcionando assim, orientações corretas de alimentação e adequações dos hábitos alimentares não saudáveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracterizou-se como transversal, de natureza descritiva, a amostra foi composta por todos os praticantes de musculação, de ambos os sexos, idade superior ou igual a vinte anos, em uma academia localizada no interior de Vargem Bonita – Santa Catarina.

Como critério de exclusão foram considerados os indivíduos que apresentaram idade inferior a vinte anos de idade, não praticar musculação e a não aceitação de participar do estudo.

A coleta de dados foi realizada diretamente na academia, no período de 01/10/2013 à 31/10/2013.

Todos os participantes concordaram voluntariamente à participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido em duas vias.

Os dados foram obtidos utilizando-se um questionário auto aplicável para abordagem individual dos participantes, com perguntas específicas, adaptado de Adam e colaboradores (2013) composto de 09 questões, tais como variáveis sócio-demográficas: idade, gênero, escolaridade, tempo de prática de musculação; e variáveis específicas, como consumo hídrico, alimentação pré-treino e pós-treino e uso de suplementos.

O questionário foi composto pelos seguintes tópicos: idade, 20 a 30, 30 a 40, 40

a 50 e mais de 50 anos; gênero feminino e masculino; escolaridade, fundamental completo, incompleto, médio completo, incompleto, superior completo e incompleto; tempo de prática de musculação, menos de 6 meses, 6 meses, mais de 6 meses; objetivo da musculação era, emagrecer, melhor qualidade de vida ou aumento da massa muscular; consumo de água durante o exercício é suficiente ou não; alimentação imediatamente antes do treino pode prejudicar o desempenho, sim ou não; carboidratos antes do treino é essencial, sim ou não; alimentação pós treino é a mais importante, sim ou não; alimentação pós treino é composta somente por proteínas, sim ou não; faz uso ou não de suplementos; com objetivo de aumentar massa muscular, aumentar disposição para exercícios ou outros; qual indicação para uso, por conta própria, nutricionista, educador físico ou outros.

Os dados coletados foram tratados com estatística descritiva na forma de percentual (%).

O estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Comunitária da Região de Chapecó sob o protocolo de pesquisa n. 129/13 e seguiu a resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa envolvendo seres humanos, incluindo a garantia de sigilo das informações, privacidade, consentimento livre e esclarecido, entre outros direitos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo, 23 participantes, sendo 52% (n=12) do gênero masculino e 48% (n= 11) do gênero feminino, conforme gráfico 1.

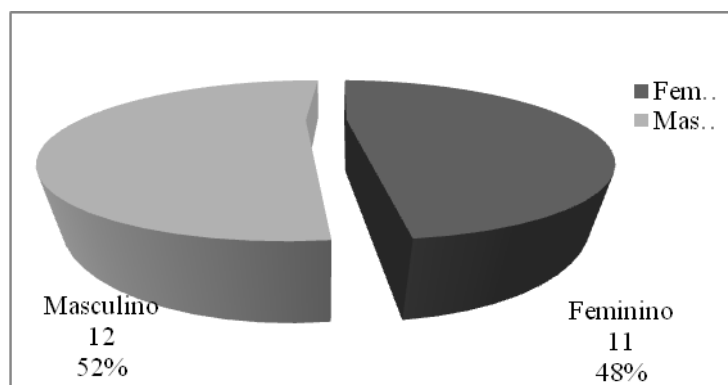


Gráfico 1 - Distribuição por gênero.

Segundo Marcelino (2003) em academias maiores o sexo masculino tem preferência, enquanto que em academias menores há um equilíbrio entre os dois sexos, o que corrobora com este estudo.

Em estudo de Jesus, Silva (2008) realizado em academias de Teresina – PI, 79,8% de sua amostra eram do sexo masculino, e em estudo de Oliveira, Borges (2013) em academias do Rio Grande do Sul constatou que 75% dos frequentadores eram homens. Eles acreditam que o baixo índice de mulheres na musculação pode dar-se ao medo de ficar com o corpo hipertrofiado, porém o baixo índice de testosterona não deixa com que isso aconteça.

Dentre os participantes do gênero masculino, a maioria (75%) encontra-se na faixa etária de 20 a 30 anos, em oposição ao gênero feminino que se encontram (63,6%) entre 30 e 40 anos de idade, conforme tabela 1.

Este estudo corrobora com o de Pereira, Cabral (2007) realizado em uma academia da cidade de Recife, que 82,7% dos participantes da pesquisa estavam na faixa etária dos 20 a 40 anos de idade, e ao estudo de Oliveira, Borges (2013) que finalizou com 47,1% de participantes com idade entre 15 e 24 anos e 32,3% de 25 a 34 anos.

O motivo a qual os sujeitos participantes desta pesquisa estão realizando musculação prevaleceu pela procura por uma

melhor qualidade de vida, sendo eles 56,5% da amostra. Em 17,4% dos participantes, o objetivo é aumentar massa muscular, a mesma porcentagem para quem obtêm o

desejo de perda de peso, e apenas 8,7% da amostra optou por perda de peso e aumento da massa muscular concomitantemente, conforme mostra o gráfico 2.

Tabela 1 - Distribuição % do gênero por idade.

Gênero	20 a 30 anos	30 a 40 anos	Total Geral
Feminino	36,4%	63,6%	100,0%
Masculino	75,0%	25,0%	100,0%
Total Geral	56,5%	43,5%	100,0%

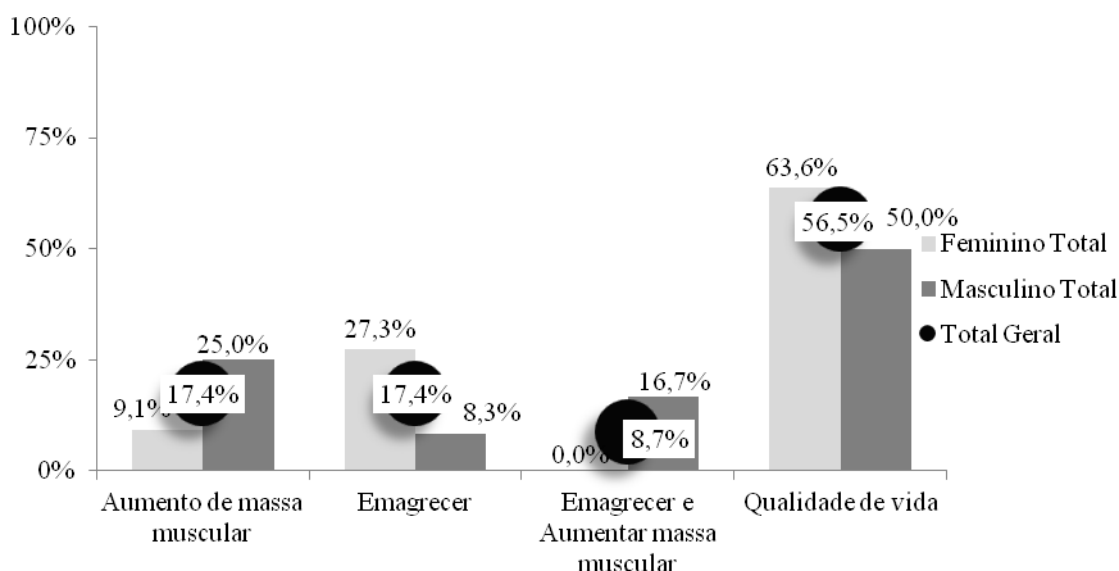


Gráfico 2 - Distribuição do percentual de participantes com objetivo da prática.

Tabela 2 - Distribuição percentual do gênero, por idade e ensino.

Gênero	Idade	Médio incompleto	Médio completo	Superior incompleto	Superior completo	Total Geral
Feminino	20 a 30 anos			50,0%	50,0%	100,0%
	30 a 40 anos	14,3%	28,6%	14,3%	42,9%	100,0%
Feminino Total		9,1%	18,2%	27,3%	45,5%	100,0%
Masculino	20 a 30 anos		22,2%	11,1%	66,7%	100,0%
	30 a 40 anos		66,7%		33,3%	100,0%
Masculino Total			33,3%	8,3%	58,3%	100,0%
Total Geral		4,3%	26,1%	17,4%	52,2%	100,0%

No estudo de Oliveira, Torres, Vieira (2008) os resultados foram diferentes, pois 44% de sua amostra demonstra ter como objetivo da prática apenas o ganho de massa muscular, seguido por definição muscular (20%) e emagrecimento (18%).

Além destes objetivos comuns, Marcelino (2003) afirma que existem outros bem importantes, como busca do relaxamento, descarga de energia, higiene mental, lazer e recomendação médica.

Quanto à idade e grau de escolaridade, observamos que as mulheres

com idade entre 20 e 30 anos possuem maior escolaridade que os homens da mesma faixa etária. A situação é oposta na faixa com idade entre 30 e 40 anos, no qual os homens possui maior escolaridade, conforme mostra tabela 2.

Dumith, Domingues, Gigante (2009) observaram em sua pesquisa que pessoas com menos estudos são mais propensas a caminhar e andar de bicicleta, já pessoas com um nível maior de escolaridade praticam musculação, ginástica, e vários outros estilos de atividade física menos comum, frisando nossos resultados, que foram semelhantes.

No estudo de Oliveira, Torres, Vieira (2008) 54% dos entrevistados possuem curso superior completo e apenas 26% estão curando ensino superior, fazendo com que a maioria dos praticantes de atividade física na academia esteja com um nível bom de instrução, igualando-se ao nosso resultado.

Neste estudo, 56,5% praticavam musculação por mais de 6 meses, 8,7% a exatamente 6 meses e 34,8% menos de 6 meses, visto que o maior percentual é de praticantes seguido por iniciantes.

No estudo de Pereira, Cabral (2007) 50% da amostra pratica musculação a menos de 7 meses, sendo parcialmente parecido o resultado encontrado neste estudo, podendo justificar um possível desconhecimento sobre musculação e nutrição.

Quanto o conhecimento destes praticantes de musculação sobre o consumo hídrico, constatou-se que a maioria (73,9%) apresenta o consumo de água insuficiente durante o treino.

De acordo com Silva, Miranda, Liberali (2008) a refeição ou o lanche pré-treino deve concentrar quantidades significativas de líquido para garantir a hidratação, conter poucas fibras e gorduras para auxiliar no esvaziamento gástrico e aliviar o estresse gastrointestinal.

Devem conter uma quantidade significativa de carboidratos para garantir os níveis de glicose sanguínea, moderado de proteínas, e levar em conta as intolerâncias e alergias.

A perda hídrica através da sudorese durante o exercício pode alterar o equilíbrio hidroeletrólítico, acarretar desidratação e dificultar a termorregulação, representando riscos à saúde.

De acordo com Moreira e colaboradores (2006) os praticantes de

atividade física não ingerem voluntariamente a quantidade de líquidos suficientes para prevenir estes sintomas durante o exercício, dado este que corrobora com este estudo.

Quanto à alimentação pré-treino e pós-treino, verificou que (65,2%) consideram importante o carboidrato antes do treino e (34,8%) desnecessário; (52,2%) consideram que a alimentação pós-treino mais importante e (69,6%) consideram que a alimentação pós-treino deve conter somente proteínas.

Em atividades de alta intensidade que o indivíduo apresenta fadiga, geralmente designa de desidratação e depleções de glicogênio. O consumo hídrico adequado e uma dieta rica em carboidratos são essenciais para reposição muscular, hepática e resposta imune (Silva, Miranda e Liberali, 2008).

O gasto energético durante o treinamento aumenta de 2 a 3 vezes, sendo assim, o organismo de um atleta necessita consumir mais glicídios do que o recomendado para pessoas menos ativas. A quantidade, o tipo e o horário de ingestão devem variar de acordo com a intensidade do exercício (Silva Miranda e Liberali, 2008).

O consumo adequado de carboidratos antes e durante o treino ainda gera desconforto e medo em alguns praticantes de atividade física. No estudo de Quintão e colaboradores (2009) o resultado pior foi encontrado no sexo masculino, por praticantes de futebol, sendo que o consumo de carboidrato equivale apenas 32,47% do valor de energia total.

Já o consumo adequado de proteína, reduz a perda de massa magra e ajuda na redução da gordura corporal, enquanto que seu consumo abusivo não traz benefícios e sobrecarrega alguns órgãos vitais do organismo, em especial o sistema renal.

Devido à isso, nesta questão é importante o equilíbrio, para que a ingestão inadequada do mesmo não influencie na redução da força corporal e aumento da massa gorda (Sehnem, Soares 2011).

O consumo de proteína de uma pessoa fisicamente ativa deve ser suficiente e seguir um padrão, no estudo de Quintão e colaboradores (2009) observou-se que apenas 15,7% de praticantes da modalidade de futebol consomem o recomendado, 54,3% consomem menos e 30% consomem mais proteína do que o exigido.

Já quanto ao uso de suplemento nutricional, verificou-se que a maioria não usa suplemento (87%), e dos que fazem uso, são apenas homens com idades entre 20 e 30 anos.

De acordo com Adan e colaboradores (2013) a dieta pode oferecer todos os componentes necessários para uma vida saudável por ela só, sendo que a suplementação é recomendada apenas em casos específicos, após indicação profissional.

Este resultado corrobora ao estudo de Oliveira, Torres, Vieira (2008) feito em academias de Maceió, onde apenas 18% da amostra fazem uso de suplementos, e destes, 55,6% iniciaram e estão ingerindo por conta própria, já Oliveira, Borges (2013) teve 48,9% de sua amostra consumidora de algum tipo de suplemento juntamente com a prática de musculação, no estudo feito em academias do Rio Grande do Sul, sendo que destes, 30,8% foram instruídos pelo vendedor da loja autorizada e apenas 6,6% por nutricionista.

Já no estudo de Pereira, Cabral (2007) 38,3% dos praticantes de atividade física consomem suplementos, 50% destes receberam orientações e informações do educador físico e apenas 10% de um nutricionista, que seria o profissional mais habilitado e capacitado para tal.

Ficando ainda mais preocupante no estudo de Jesus, Silva (2008) que constatou que 42,2% dos usuários de suplemento são orientados por educadores físicos, 23,2% consumindo por auto indicação, 22,5% por indicação de amigos e apenas 12,1% consultando o nutricionista.

A suplementação desnecessária de nutrientes pode ser tóxica, desregular algumas funções do organismo e causar riscos à saúde, constituindo um grave problema de saúde pública (Sehnen, Soares, 2011).

Conforme Baptista e Pandini (2005) na busca por um corpo perfeito as pessoas se sacrificam excedendo seus próprios limites. O uso abusivo de suplementos e os transtornos alimentares vêm ganhando cada vez mais espaço na mídia, levando à um descontrole quase que total do organismo, pelo simples desejo de se obter um corpo em forma e magro, esquecem o que é saudável e importante.

CONCLUSÃO

Conclui-se com este trabalho, que os praticantes de musculação apresentam uma boa escolaridade e buscam a prática da musculação como melhora da qualidade de vida, porém ainda oscilam entre o certo e o errado, devido à falta de conhecimento/explicações técnicas sobre alguns assuntos.

Sendo assim, muito importante a presença de um profissional de educação física juntamente com o/a nutricionista para tal, principalmente nos dias de hoje em que as pessoas procuram cada dia mais cuidar da sua alimentação, saúde e bem estar.

REFERÊNCIAS

- 1-Adan, B.; e colaboradores. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Núm. 2. p. 24-36. 2013.
- 2-Baptista, A. P.; Pandini, E. V. Distúrbios alimentares em frequentadores de academias. *Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 10. Núm. 82. 2005.
- 3-Dumith, S. C.; Domingues, Marlos, R.; Gigante, D. P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 12. Núm. 4. p. 646-658. 2009.
- 4-Jesus, E. V.; Silva, M. D B. Suplemento Alimentar como recurso ergogenico por praticantes de musculação em academias. *ANAIS do III encontro de Educação Física e áreas afins*. 2008.
- 5-Marcelino, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol.11. Núm. 2. p. 49-54. 2003.
- 6-Medina, V. B.; e colaboradores. Autopercepção corporal, perfil nutricional e nível de atividade física dos profissionais de educação física que atuam em um clube no município de Santa Maria, Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. Vol. 10. Núm. 33. 2012.

7-Moreira, C. A. M.; e colaboradores. Hidratação durante o exercício. A sede é suficiente? Revista Brasileira de Medicina e Esporte. Vol.12. Núm. 6. 2006.

8-Oliveira, E. R. M.; Torres, Z. M. C.; Vieira, R. C. S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió-AL. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2. Núm.11. p. 381-389- 2008.

9-Oliveira, P. P. N.; Borges, L. R. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de uma cidade do sul do Brasil. XXII Congresso de Iniciação Científica da Universidade Federal de Pelotas. 2013.

10-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.1. Núm.1. p.40-47. 2007.

11-Quintão, D. F.; e colaboradores. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. Revista Brasileira de Futebol. p.10-20. 2009.

12-Silva, A. L.; Miranda, G. D. F.; Liberali, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treino de alta intensidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2. Núm.10. p.211-224. 2008.

13-Silva, S. M.; Chemin, S.; Mura, J. P. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. Roca. p. 475. 2007.

14-Sehnem, R. C.; Soares, B. M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do centro-sul do Paraná. Disponível em: <http://www.unicentro.br/graduacao/denut/documentos/tcc/2011/02.pdf>. Acesso em: 20/02/2013.

Recebido para publicação em 09/06/2014
Aceito em 23/06/2014